



കേരള സർക്കാർ

ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്

നവംബർ		
NOVEMBER	23	2021



ശബരിമല പത്രക്കുറിപ്പ്

ഫോൺ : 04735-202664

www.sabarimal.kerala.gov.in, prdsabarimala2021@gmail.com

ഭക്തരുടെ ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കായി ശബരിമലയിൽ ആയുർവേദ കേന്ദ്രം സജ്ജം

ശബരിമല തീർത്ഥാടനത്തിനെത്തുന്ന ഭക്തരുടെ ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കായി വൈവിധ്യമാർന്ന ചികിത്സകളും മരുന്നുകളുമാണ് ആയുർവേദ വകുപ്പ് സന്നിധാനത്തെയും പമ്പയിലെയും ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. 14 പേരടങ്ങുന്ന ചികിത്സാ കേന്ദ്രമാണ് സന്നിധാനത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അഞ്ച് ഡോക്ടർമാർ, മൂന്ന് ഫാർമസിസ്റ്റ്, മൂന്ന് അറ്റൻഡർമാർ, രണ്ട് തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഒരു സ്വീപ്പർ എന്നിങ്ങനെയാണ് വിന്യാസം. നാലു ഷിഫ്റ്റുകളിലായി 24 മണിക്കൂറും സേവനം ലഭ്യമാണ്.

ഗുളിക, അരിഷ്ടം, ലേഹ്യം, പൊടികൾ, സിറപ്പ്, പേറ്റന്റുള്ള മരുന്നുകൾ തുടങ്ങിയവ ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. ശരാശരി 200 പേർ പ്രതിദിനം ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്ക് എത്തുന്നുണ്ട്. ചാർജ്ജ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. വിനോദ് കൃഷ്ണൻ നമ്പൂതിരി പറഞ്ഞു. പനി, തൊവേദന, മസിൽ പെയിൻ, തോൾവേദന, ഗ്യാസ്ത്രബിൾ, എരിച്ചിൽ, ദഹനക്കേട് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്കാണ് ഭക്തർ ഇവിടെ ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്ക് എത്തുന്നത്. സന്നിധാനത്ത് ഡ്യൂട്ടിയിലുള്ള ജീവനക്കാരിൽ ഭൂരിഭാഗവും ചികിത്സയ്ക്കായി ആശ്രയിക്കുന്നതും ആയുർവേദ ആശുപത്രിയെയാണ്. ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പും തിരുവതാംകൂർ ദേവസ്വം ബോർഡും

സംയുക്തമായി തീർത്ഥാടകർക്ക് പ്രതിരോധശക്തിക്കുള്ള കുടിവെള്ളവും വിതരണം ചെയ്യുന്നു. കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കേരളത്തിലെ എല്ലാ ആയുർവേദ സ്ഥാപനങ്ങൾ വഴിയും ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ് നടപ്പാക്കിയ പ്രതിരോധ പദ്ധതിയിൽ ഉപയോഗിച്ച ഷഡംഗം ചൂർണം, അപരാജിത ധൂപം എന്നിവയാണ് ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നും ഡ്യൂട്ടി ഓഫീസർ പറഞ്ഞു.

(പി.ആർ. ശബരി-43)

സുഗമമായ മലകയറ്റത്തിന് ഇവ പാലിക്കാം

പമ്പയിലെത്തിയശേഷം അനായാസം മലകയറാം, അൽപ്പം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ. ആയുർവേദാചാരപ്രകാരം ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കയറ്റത്തിലും ഇറക്കത്തിലും ഉദാര്യേക്കാവുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറയ്ക്കാം. വയറുനിറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ട് മലകയറരുത്. എപ്പോഴും പാതി വയർ ഒഴിച്ചിട്ടിരിക്കണം. വിശപ്പ് തോന്നുമ്പോൾ അൽപ്പം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ദാഹമകറ്റാൻ വയർ നിറയെ വെള്ളം കുടിച്ചശേഷം മലകയറരുത്. ദാഹമകറ്റാൻ അൽപ്പം മാത്രം വെള്ളം കുടിക്കുക. വീളും ദാഹിക്കുമ്പോൾ വീളും അൽപ്പം വെള്ളം കുടിക്കുക. വയർനിറയെ ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ ആയി മലകയറിയാൽ കൊളുത്തിപ്പിടുത്തം ഉദാര്യേക്കാം. ഒറ്റ ശ്രമത്തിൽ ദീർഘനേരം നടക്കുന്നതിനുപകരം ഇടയ്ക്ക് ഇടയ്ക്ക് മതിയായ രീതിയിൽ വിശ്രമിച്ച ശേഷം മല കയറുക.

(പി.ആർ. ശബരി-44)

ഫോട്ടോഅടിക്കുരുപ്പ്:ആയുർവേദം: സന്നിധാനത്തെ ആയുർവേദ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സക്കായി എത്തിയ അയ്യപ്പന്മാർ

ഫോട്ടോഅടിക്കുരുപ്പ്:ഡോക്ടർ- ചാർജ് ഓഫീസർ ഡോ.വിനോദ് കൃഷ്ണൻ നമ്പൂതിരി

